



Die Sache mit der Beratung – soll ich oder soll ich nicht?

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, zu einer

psychologischen Beratungsstelle zu gehen? Oder waren Sie vielleicht schon einmal dort?

Wenn ja, werden Sie hoffentlich die Erfahrung gemacht haben, dass sich die anfängliche Nervosität schnell legt.

Für manche ist der Weg in eine Beratungsstelle undenkbar. Wieder andere spielen vielleicht mit der Idee, aber es stehen ihnen noch die ein oder anderen gedanklichen Hindernisse im Weg. Auffassungen wie, „Ich muss das alleine schaffen“, „Mit einem Fremden spricht man nicht darüber“ oder auch „Was denken die anderen dann über mich?“ lassen zögern. Wenn Ihnen diese Sätze bekannt vorkommen, dürfen Sie interessiert fragen: Wer sagt das eigentlich, dass „man“ darüber nicht spricht oder ich es alleine schaffen muss? Nützt mir dieser Gedanke?

Ich möchte mit Ihnen gerne eine alternative Sichtweise teilen und diese an einem Alltagsbeispiel verdeutlichen: Angenommen, Sie haben Rückenschmerzen, die nicht weggehen wollen und alles, was Sie versucht haben, lindert die Schmerzen nicht. Ihr Arzt/Ihre Ärztin verschreibt Ihnen Physiotherapie. Würden Sie an dieser Stelle überlegen, ob Sie hingehen oder nicht? Vermutlich nicht, denn Sie wollen ja gut für Ihren Rücken sorgen und wieder beschwerdefrei werden. Sowohl beim Arzt-, als auch beim Physiotherapiebesuch zeigt sich Ihre Fähigkeit, sich Unterstützung zu holen, wenn Sie selbst nicht mehr weiterwissen.

Mit Beratung ist es ähnlich. **Beratung ist ebenso Selbstfürsorge, indem ich mich um mein psychisches Wohlbefinden kümmere und dieses ebenso ernst nehme wie meinen Körper. Eine Klientin sagte einmal zu mir, für sie sei Beratung wie „Seelenwellness“.** Weiterhin braucht es auch im Beratungskontext vorab die wichtige Kompetenz, mir für meine Probleme einen Experten an die Seite zu holen.

Es wird deutlich, wie viele Dimensionen in der oben gestellten Frage – soll ich oder soll ich nicht - zusammenkommen. Das ist gar nicht so leicht, denn meist muss man diese Frage für sich selbst klären – oder als Eltern oder als Paar.

Mit diesem Hintergrund lassen sich Aristoteles' Worte gut nachvollziehen: **„Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen.“ Das zeigt, wieviel schon geschafft ist, wenn jemand durch die Tür der Beratungsstelle kommt.**

**Sie und Ihre Familie benötigen Unterstützung?
Wir sind für Sie da, telefonisch erreichbar unter:**

Telefon: 09161 2577